

# КОМПЛЕКСНЫЙ ОТБОР КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ВНЕШТАТНЫХ ИНСТРУКТОРОВ ПРАКТИЧЕСКОЙ СТРЕЛЬБЫ

**В.Н. Константинов,**

старший преподаватель кафедры  
тактико-специальной и огневой  
подготовки  
ФГОУ ВПО ВСИ МВД России

*В статье рассматривается специфика комплексного отбора спортсменов практической стрельбы для подготовки их в качестве инструкторов. Проблема подготовки спортсменов в прикладном виде спорта «Практическая стрельба» в настоящее время стоит наиболее остро, т.к. не хватает квалифицированных тренеров и инструкторов, которые могут организовать тренировочную и соревновательную деятельность. В контексте этой проблемы нами предлагается комплексная методика отбора спортсменов по специализации «Практическая стрельба» с целью обучения их для инструкторской деятельности.*

*The specific nature of the complex selection of sportsmen of practical shooting for the training them as instructors is considering in this article. The problem of the training of sportsmen in the applied kind of sport «The practical shooting» is the most critical now, because of the absence of qualified coaches and instructors, who can organize training and competition. In the context of this problem we are suggesting the complex methods of selection of sportsmen by the specialization «The practical shooting» with the object of training them for the instructing activity\*.*

Отбор определяется как система мероприятий, направленных на выявление лиц, которые по своим индивидуальным качествам наиболее пригодны к обучению [4].

Учитывая то обстоятельство, что подготовка инструктора практической стрельбы (ПС) проводится в короткий срок (в течение года), для более эффективного конечного результата существует необходимость проведения отбора кандидатов из спортсменов практической стрельбы. Мы предположили, что отбор кандидатов в инструкторы по ПС позволит существенно повысить эффективность их подготовки.

Методологической основой нашего исследования по отбору кандидатов для обучения по программе «инструктор ПС» явились работы, Ж.К. Холодова, В.Т. Пяткова, В.Н. Платонова, Л.П. Матвеева, Крючина В.А. В результате анализа психолого-педагогической литературы нами выделены

---

\* Konstantinov V.N. The complex selection as a way of improving effections off the training process the instructors of practical shooting.

основные направления отбора, которые существенно влияют на конечный результат обучения.

Отбор по уровню физической и стрелковой подготовленности – направлен на оценку уровня развития специальной физической подготовленности и уровня мастерства по стрельбе. Заданный уровень физической и стрелковой подготовленности является основополагающим и, по нашему мнению, должен обеспечить успешность учебно-тренировочного процесса.

Психологический отбор направлен на оценку важных психологических качеств стрелка и педагога.

Педагогический отбор направлен на оценку важных интеллектуальных, коммуникативных, гностических, организаторских качеств, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности будущего инструктора ПС.

Анализ стрелковой подготовки показывает, что практическая стрельба – многоплановая деятельность с достаточно высокими физическими и нервно-психическими нагрузками, с многократной перестройкой на разные по своей структуре виды деятельности, каждый из которых требует мобилизации определенных качеств, умений и навыков.

Основная задача отбора состоит во всестороннем изучении и выявлении способностей, в наибольшей мере соответствующих требованиям деятельности инструктора ПС. Объективная оценка индивидуальных способностей кандидатов к данному виду деятельности дается на основе комплексных обследований.

Процесс отбора кандидатов разделен нами на три этапа.

На первом (предварительном) этапе отбора определяются: уровень физической подготовленности курсантов по показателям специальных физических качеств и способностей применительно к практической стрельбе (ловкости, гибкости, координационным и скоростно-силовым способностям); уровень стрелковой подготовленности. На данном этапе мы стремились обеспечить основное условие качественного отбора, определенное А.Я. Корхом [6], и В.Т. Пятковым [8], не менее 2-3 кандидатов на одно место в группе.

Второй этап отбора (тренировочный) проводится в течение всего учебно-тренировочного цикла, где окончательно определяется пригодность спортсмена к обучению по программе «Инструктор ПС».

Третий этап отбора (итоговый) проводится в конце учебно-тренировочного цикла по экспериментальной программе с целью определения успешности обучения и совершенствования всех сторон процесса подготовки инструкторов ПС.

Анализ литературных источников [5, 6, 8] показал, что успешность тренировочной и соревновательной деятельности в практической стрельбе во многом зависит от физической подготовленности.

Специалисты практической стрельбы А.А. Каримов (2003); В.А. Кондрух (2006); А.А. Копылов (2003); В.А. Крючин (2006) выявили необходимые физические качества и способности, определяющие

успешность в тренировочной и соревновательной деятельности. К ним можно отнести: координационные и скоростно-силовые способности, ловкость, гибкость.

В целях апробации этапов отбора мы провели эксперимент.

На первом этапе был определен уровень развития координационных способностей и ловкости по тесту Ж.К. Холодова «Метание меча в цель с различного расстояния и из различных положений», в котором оценивалась целевая точность.

Координационную сложность действий или их комбинации мы проверили по тесту В.С. Кузнецова с добавлениями элементов, характерных практической стрельбе (бег «змейкой» с одновременным извлечением оружия из кобуры и его перезарядкой).

Сохранение устойчивости при нарушении равновесия проверялось по специальному тесту А.А. Каримова (кувырки с оружием в руке с последующей изготовкой к стрельбе «с колена» в четырёх различных направлениях).

Уровень ловкости определялся по модифицированному тесту «Челночный бег 4x10м с поочередной переноской оружия на последующие рубежи».

Уровень скоростно-силовых способностей кандидатов определялся нами по уровню развития быстрой силы и взрывной силы (стартовой силы), которые характеризуются возможностью мышц с большой скоростью выполнять какие-либо действия.

Уровень быстрой силы кандидатов тестировался упражнением по переноске отягощений на расстояние 40м (норматив №3 Вооружённых Сил России).

Исследование быстроты движений кандидатов проводилось разработанным нами тестом по выхватыванию оружия из кобуры по сигналу и изготовке к стрельбе. Так как быстрота является врожденно-генетическим качеством и трудно поддается развитию [2, 5, 9], данный тест отвечает требованиям специфики практической стрельбы.

Скоростные способности кандидатов тестировались по выполнению упражнения «Челночный бег 10x10м».

В ходе исследования, мы выявили, что для эффективности учебно-тренировочного процесса стрелку-практику необходима гибкость, которая обеспечивает подвижность плечевого и тазобедренного суставов и позвоночного столба. Основными педагогическими тестами для оценки подвижности различных суставах служат простейшие контрольные упражнения, предложенные Ж.К. Холодовым и В.С. Кузнецовым [9].

При определении физической подготовленности спортсменов предпочтение отдавалось тем, кто имел лучшие показатели по координационным и скоростно-силовым способностям, т.к. ловкость является вспомогательным физическим качеством стрелка-практика [5].

В результате проведённого отбора из 45 кандидатов были рекомендованы для прохождения стрелкового отбора 35 человек.

Практическая стрельба является прикладным видом спорта. Это обуславливает необходимость при отборе руководствоваться принципами спортивного отбора с учетом специфики стрелкового спорта. Наше исследование было направлено на повышение эффективности отбора с применением относительно несложных методов.

Способности стрелка обусловлены врожденными задатками [8], реализованными и развитыми в учебно-тренировочном процессе, в то время как факторы одаренности стрелка практически не поддаются воздействию тренировок, поскольку относятся к генотипическим индивидуально-личностным способностям [4].

На основе анализа научно-методической литературы [5,6,8], можно предположить, что критериями стрелкового отбора курсантов для обучения по программе «инструктор ПС» являются как общие, так и специальные критерии стрелкового отбора.

К специальным критериям отбора можно отнести: точность реакции на движущийся объект; координационные способности; устойчивость тела; тремор; устойчивость внимания; кинетическая чувствительность указательного пальца; наличие феномена «ведуший глаз».

В соответствии с выявленными критериями отбора нами выделены способы определения исследуемых признаков (тесты). Все тесты обоснованы ранее в теории и апробированы на практике, отвечают принципам специфичности и комплексности. Вместе с тем, они не требуют сложного оборудования. Например, у претендентов измерялись параметры основных критериев (координация, устойчивость тела, уровень устойчивости внимания, пальцевая кинестезия) и определялся интегральный коэффициент первичного стрелкового отбора (К.п.). По лучшим показателям К.п. производился отбор кандидатов для дальнейшего формирования экспериментальной группы.

**Уровень развития статическо-кинетических функций** измерялся по степени устойчивости тела в сложной позе Ромберга [6, 8] (испытуемый стоит на одной ноге с вытянутыми вперед руками и закрытыми глазами).

Средний результат равен 10,6 с. Показатели выше среднего имели 54,4 % испытуемых (среднепрогрессивный показатель времени сохранения равновесия – 14,2 с, результат выше среднепрогрессивного имели – 24,3 %).

**Координация движений** определялась по тесту В.А. Уварова [8] (испытуемый из положения «ноги врозь» по команде выполняет прыжки и хлопки руками над головой).

Среднее значение величины результата в координационном тесте  $M = 7,6$ . Критерий репрезентативности средней достоверной величины равен 10,0. Показатели выше среднего результата имели 23,2% испытуемых.

**Уровень устойчивости внимания** измерялся с помощью корректурного теста Бурдона) [8]. Испытуемые за 4 минуты просматривая текст, вычеркивали буквы А,М,К,З.

Устойчивость внимания испытуемых характерно тем, что  $M_{\text{сред.}} = 72,6$ . Показатели  $U$  выше среднего уровня имеют 58,2% испытуемых.

Среднепрогрессивная статистическая величина  $M_{пр} = 84,5$ . Величину  $U$  более среднепрогрессивной имеют 35,4% испытуемых.

**Определение пальцевой кинестезии** проводилось по величине отклонения лазерного пучка от района прицеливания на мониторе компьютерного тренажера «СКАТТ».

**Ведущий глаз.** Параметр определялся по методу Дж. Грегга [6], который заключается в следующем: испытуемый держал шаблон из картона с отверстием по середине на вытянутой руке, при этом непрерывно глядя через отверстие на мишень и приближая шаблон вплотную к лицу. В отверстие исследователь видел только ведущий глаз.

Среднепрогрессивный показатель составил 4 балла. Выше среднего показателя имели 58,2 % испытуемых.

**Обследование функционального состояния дыхательной системы** измерялось по задержке дыхания (проба Генчи [8]) с предварительной физической нагрузкой на испытуемого.

Средний результат – 9,8 с; среднепрогрессивный показатель задержки дыхания после физической нагрузки – 10,2с. Показатели выше среднего уровня имели 45,7 % испытуемых, выше среднепрогрессивного – 24,3 % испытуемых.

**Исследование вестибулярной сенсорной системы** проводилось по тесту Яроцкого [8]. Испытуемый закрыв глаза, движется вдоль линии (5м), отмеченной на полу. Минимальное отклонение считается положительным явлением и указывает на хорошую пространственную координацию.

**Исследование двигательной сенсорной системы.** Испытуемый становится спиной к стене и несколько раз поднимает и опускает правую руку с учебным пистолетом. При поднятии и опускании определяется среднее отклонение от исходного положения и делается вывод о точности воспроизводимых углов.

**Исследование функционального состояния нервной системы (тремор).** Испытуемый удерживает пистолета с лазерным целеуказателем в районе прицеливания на мишени с расстояния 20м. Частые отклонения лазерного пучка от района прицеливания свидетельствует о значительном треморе.

В стрелковом отборе приняли участие 35 курсантов, прошедших отбор по физической подготовленности. По результатам исследований по критериям стрелкового отбора рекомендованы для прохождения психологического и педагогического отбора 23 кандидата.

Определение психологических особенностей спортсменов по практической стрельбе, которые рассматривались в научных исследованиях В.А. Глубокого (2005), А.А. Каримова (2003), В.А. Крючина (2006) и др. оказались наиболее ценными для нашего исследования.

Некоторые психологические и личностные особенности, играющие важную роль в стрельбе, относятся к генетически обусловленным факторам. Кроме того, сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов в значительной степени обусловлены природными свойствами центральной

нервной системы человека, которые с большим трудом поддаются совершенствованию в учебно-тренировочном процессе [5,7].

Изучение научных работ, посвящённых психологическому отбору, позволило выявить значимые психологические свойства личности, позволяющие заниматься педагогической деятельностью. Совместно с психологической службой ВСИ МВД России нами было проведено тестирование 23 курсантов, признанных по уровню стрелковой подготовленности пригодными для учебно-тренировочного процесса инструкторов ПС.

Мы применили тесты, разработанные разными авторами, рекомендованные В.А. Глубокиным [3] по выявлению психологических свойств для педагогической деятельности, апробированные на практике и обладающие наибольшей достоверностью и информативностью.

Психологический опросник ИТО (индивидуально-типологический опросник) позволяет определить лидерские качества личности на основе среднего значения показателей экстраверсии и спонтанности.

Психологический тест УСК (уровень субъективного контроля), позволяет определить общий уровень самоконтроля, самоконтроль в профессиональной сфере, самоконтроль на неудачу, самоконтроль в межличностных отношениях.

Психологический тест ЛОО (личностно-ориентированный опросник направленности личности) позволяет определить уровень направленности на дело и стремление к личным достижениям.

Опросник Басса-Дарки позволяет определить уровень агрессивности личности.

Психологический тест «МИОМ» (методика исследования особенностей мышления) позволяет определять уровень познавательных процессов личности. Многоуровневый личностный опросник «МЛО-адаптивность» используется для изучения адаптационных способностей личности, позволяет определить коммуникативный потенциал и уровень поведенческой регуляции в новых условиях.

Педагогический отбор курсантов мы проводили по методике, предложенной С.Н. Канунниковым [10] по изучению направленности курсантов, ориентированных на спортивно-педагогическую деятельность. В качестве составных компонентов направленности кандидатов изучались: интерес к практической стрельбе, склонность к педагогической деятельности, коммуникативная компетентность, педагогические способности, потребность в самосовершенствовании.

Суммарный показатель сформированности интереса к практической стрельбе кандидатов составил  $X = 29,02 \pm 2,6$  балла и характеризуется как недостаточно устойчивый (средний уровень сформированности).

Исследование педагогической склонности показало среднюю степень ее выраженности –  $108,3 \pm 12,9$  балла. Среди курсантов выявлено 41% имеющих высокую степень выраженности, 50% - со средней и 9,5% - с низкой.

При комплектовании экспериментальной группы мы ориентировались на курсантов с высокой степенью выраженности склонности к педагогической деятельности, и как исключение – со средней степенью выраженности.

В исследовании всех кандидатов выявлен средний уровень сформированности коммуникативной компетентности, потребности в самосовершенствовании, педагогических качеств.

Тестирование кандидатов по уровню интеллекта показало, что у 15 % курсантов очень высокий уровень интеллекта, у 26 % - высокий уровень, у 42 % - средний (умеренный), у 17 % - низкий.

Со спортсменами, прошедшими отбор, в течение года проводились занятия по программе подготовки инструкторов по практической стрельбе и в конце учебно-тренировочного цикла были проведены контрольные стрельбы по квалификационным упражнениям МКПС. В результате мы получили статистически достоверные данные, которые подтвердили нашу гипотезу.

Таким образом, проведённый нами отбор спортсменов по ПС позволил повысить эффективность учебно-тренировочного процесса инструкторов практической стрельбы.

#### Литература:

1. Баландин В.И. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин.– М.; Физкультура и спорт, 1986. – 192 с.
2. Благуш П.И. К теории тестирования двигательных способностей / П.И. Благуш.– М.: Физкультура и спорт, 1982. – 132 с
3. Глубокий В.А. Факультативное обучение в ВУЗах МВД России внештатных инструкторов физической подготовки: Дис. канд. пед. наук. – Красноярск., 2006. – 163 с.
4. Зацюрский В.М. Проблемы спортивной одарённости и отбора в спорте: направление и методология исследования / Н.Ж. Булгаков, Р.М. Рагимов, Л.П. Сергиенко // Теория и практика ФК. – 1973.- №7. – С.54-66.
5. Каримов А.А. Повышение качества тренировочного процесса в прикладном виде спорта «практическая стрельба»: Автореф. дис. канд. пед. наук.- Улан-Удэ., 2003. – 136 с.
6. Корх А.Я. Совершенствование в пулевой стрельбе / А.Я. Корх. - М.: ДОСААФ, 1975. -70С.
7. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации / Под ред. А. Ф. Кудряшова.- Петрозаводск, 1992. – 318 с.
8. Пятков В.Т. Стрелковый отбор в группах пулевой стрельбы ДЮСШ и в стрелково-спортивных клубах /В.Т. Пятков.- Семипалатинск, 1981. – 180 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие /Ж.К. Холодов. – М.: Издательство «Академия», 2003. – 480 с.